5.095 Polievka šošovicová s mäsom a zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
šošovica	1,80	1,80	2,30	2,30	2,50	2,50	3,00	3,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
bravčové pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,30	2,30	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		12		13		15	

Výrobný postup

Šošovicu preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrájané mäso a dusíme do mäkka. Pridáme umytú, postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme, spojíme s uvarenou šošovicou, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou a majoránom. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	506	121	7,38	3,9	0,9	12,6	2,7	35,1	2,2	0,139	0,1	0,1	3,2	0,0
B	630	151	9,01	4,7	1,2	16,2	3,3	41,5	2,8	0,157	0,1	0,1	3,8	0,0
C	703	169	9,75	6,0	1,8	17,0	3,4	43,1	2,9	0,02	0,1	0,1	3,8	0,0

D	870	209	11,64	7,4	2,5	21,3	4,3	54,2	3,6	3 0,192	0,1	0,1	4,9	0,0